

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 26 (1984)  
**Heft:** 9: Freiwillige Helfer

**Artikel:** Ist freiwilliges Helfen wirklich so freiwillig?  
**Autor:** Eigenmann, Aldo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156974>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Ist freiwilliges helfen wirklich so freiwillig?

Das folgende gespräch haben wir unter einem grossen, schattenspendenden, grünen baum aufgezeichnet, wo wir ca. zwei stunden geplaudert haben. Wir hatten dazu herrliches wetter und einen prächtigen blick auf die kirche, wo wir die letzte woche verbracht haben. Für Arlette sind diese ferien in England mit b's, die ersten, die sie auf diese weise verbrachte. Das hat für sie, wie für die anderen nb's, die zum ersten mal dabei waren, viel neues und ungewohntes gebracht. Unter diesem umstand und den vorbereitungen für diese Puls-nummer «freiwillige helfer» ist uns die idee zu diesem gespräch gekommen.

Arlette ist eine selbstbewusste junge dame, die ihre ersten fünf lebensjahre in Kamerun (Afrika) verlebt hat. Hier hat sie viele eindrücke gesammelt . . . Wir haben lange über Afrika gesprochen, bevor wir zum kernpunkt unseres gesprächs kamen. Für Arlette war dieses lager mit b's eine neue erfahrung; wurde sie doch mit fragen konfrontiert im zusammenleben mit uns.

**Aldo:** Viele nb's kommen einmal in ein solches lager mit. Sie merken aber schnell, dass sie irgendwo überfordert sind und ziehen sich dann wieder zurück. Gilt dasselbe auch für dich?

**Arlette:** Ich glaube kaum, denn mit diesen problemen muss ich mich jetzt genau auseinandersetzen. Für mich sind das ebenfalls ferien. Was ich hier arbeite, ist etwas anderes als das was ich im normalen alltag unternehme. Für mich ist das eine abwechslung. Ich glaube kaum, dass ich in einem solchen lager zum letzten mal gewesen bin. Mir gefällt es, miteinander ferien zu machen. Es hat mir viel gebracht und ich habe ebenfalls viel gelernt. Für mich ist es ein neues erlebnis. Ich habe keine erfahrung im umgang mit b's, aber ich habe viel mit menschen zusammengearbeitet. (Pfadilager etc.) Für mich ging es darum, nicht speziell für b's dazusein, sondern einfach ums zusammenleben. Ich habe nicht das gefühl, dass es zu stressig für mich gewesen ist. Wie ich mir vorstellen kann, gibt es bestimmt ein nächstes mal.

**Aldo:** Vielen unbehinderten leuten sagt die einstellung im Ce Be eF eher weniger zu. Viele können diese einstellung kaum verstehen. Viele fühlen sich ausgenutzt und kommen teils aus enttäuschung teils aus anderen gründen nicht mehr zu den anlässen. Auch ich muss das akzeptieren, denn die überheblichkeit der b's im Ce Be eF ist relativ gross. Hier kommen schlagwörter wie helfersyndrom, oder mamiallüren zum tragen. Darauf ist man im Ce Be eF ziemlich allergisch. So nimmt man es schweigend in kauf, dass sich die mühsam gewonnenen nb's frustriert zurückziehen.

**Arlette:** Ich verstehe was du meinst. Die leute, die nach einem lager wegbleiben, tun dies vielleicht aus einer enttäuschung heraus. Möglicherweise kommen sie nicht mehr, weil sie das gefühl haben ausgenutzt worden zu sein. Ein weiterer grund könnte sein, dass sie sich sagen, sie hätten sich mühe gegeben mit b's zusammen zu leben und es lustig zu haben, und nun sind sie (die b's) unzufrieden und man (nb's) kennt den grund zu wenig.

Auch für mich ist es sehr schwierig, die richtige mischung zu finden, zwischen dem helfen, wo der b die notwendigen hilfeleistungen braucht und wann kann er etwas selbständig tun. Ebenso ist es manchmal schwierig, jemanden so zu akzeptieren, der anders ist als ich selber. Das ist eine neue erfahrung für mich. Für mich ist es sehr wichtig, dies zu lernen. Das ist fast dasselbe wie mit kindern, wobei ich dort weniger



mühe habe. Hier im lager bin ich fast die jüngste. (Du bist zwar die jüngste an jahren, aber sicher nicht die jüngste an erfahrungen, zwischenbemerkung). Jetzt beginne ich zu überlegen, wie spreche ich mit jemandem, der fast doppelt so alt ist, wie ich selber bin? Ich spreche zu ihm oder ihr, hast du dieses oder jenes? Wie kommt das. Die antwort ist einfach. Sie oder er sitzt im rollstuhl und ich springe herum. Sie oder er kann nicht alles was ich kann, also fühle ich mich auch in einem gewissen sinne verantwortlich. Hier taucht für mich eine grosse frage auf. Wie kann ich das vereinbaren, mit ihrem oder meinem gefühl, vom selber sein und selbständig leben zu können. Das ist für mich eine wichtige auseinandersetzung. Wobei ich mir gut vorstellen kann, dass jemand mit dieser auseinandersetzung auch mühe hat. Für mich sind diese 14 tage sehr aufschlussreich. Ich habe das gefühl, hier den goldenen mittelweg gefunden zu haben. Was ich hier tue ist, ferien machen, und die anderen können mich so akzeptieren wie ich mich verhalte. So fühle ich mich sehr wohl. Aber ich weiss kaum, wie wohl es dem anderen ist, der im rollstuhl sitzt, wenn ich mit ihm spreche. Es ist auf jeden fall schwierig. Doch ist es gut, sich mit diesen schwierigkeiten auseinander zu setzen. Für mich ist es unrichtig zu glauben, dass nach diesem lager alles fertig ist. Ich muss diese erfahrung weiter verarbeiten, ich kann hier unmöglich einfach abschalten. Das ist auch ein teil meines lebens. Zwei wochen kann man nicht so einfach brauchen und dann wegwerfen. Daran muss man weiter arbeiten und leben.

*Aldo:* Manchmal kommt es mir vor, dass sich die nb's so stark mit b's abgeben und beschäftigen, dass die probleme der b's plötzlich die probleme der nb's werden. Oft fehlt auch die distanz. Es kommt auch vor, dass die nb's ihre wünsche und bedürfnisse überhaupt nicht anbringen, und keiner weiss dann, warum ein nb traurig, müde oder erschöpft ist. Die nb's sollten vermehrt ihren mut zusammennehmen und ebenfalls ihre wünsche äussern. Weil sie dies nur schlecht können, fühlen sich viele total überfordert.

*Arlette:* Wenn die probleme einer überforderung an mich herantreten, sage ich es den anderen. Dann brauche ich einige zeit für mich. Das ist genau das, was viele nb's nicht können, was aber extrem wichtig wäre. Ich habe meine kraftreserven niemals völlig erschöpft. Hier meine ich nicht einen kleinen wutausbruch, den ich gesund finde, sondern hier meine ich die totale Erschöpfung. Es gibt leute, die nach einem ungewöhnlichen vorkommen grosse gewissensbisse haben, warum sie so und nicht anders reagiert haben. Selbstvorwürfe, nur ich bin schuld an diesem vorfall, sind meistens fehl am platz. Es gibt viele b's die ebenso intelligent sind wie andere. In solchen fällen sollten die b's die selbstverantwortung tragen, die sie von anderen erwarten. Wenn sie ernst genommen werden wollen, kann man erwarten, dass sie dies verstehen. Bei b's, denen das unmöglich ist, sieht alles etwas anders aus.

*Aldo:* Wie sieht es aus. Würdest du wieder in ein solches oder ähnliches lager kommen, nach den erfahrungen, die du in den letzten vierzehn tagen gemacht hast?

*Arlette:* Eigentlich kann ich mir nur einen grund vorstellen, wenn ich bei einem solchen lager ein nächstes mal fernbleiben werde. Das wäre dann der fall, weil mein terminkalender ziemlich voll ist. Bei mir ist dauernd etwas los, dass ich dann schauen muss, ob mir die zeit für ein solches oder ähnliches ausreicht. Aber bestimmt nicht, weil mir die letzten tage zu anstrengend waren. Ein weiterer grund könnte sein, dass es mir vom geld her unmöglich ist mitzumachen. Auch dieses lager habe ich selber finanziert, worauf ich ziemlich stolz bin, da ich nicht übermässig verdiene. Kein grund wäre es, weil ich mich von den teilnehmern unverstanden, oder weil ich mich überfordert fühlte.



Ich bin hier in so etwas neues hineingekommen, was für mich einem abenteuer gleichkommt. Die haben ja die möglichkeit besser oder wengier gut zu enden. Jedes lager ist in einem gewissen sinn ein abenteuer. Ich habe das gefühl, den ganzen komplex nur unrichtig beurteilen zu können, wenn ich jetzt sage, dass ich nie mehr bei einem solchen lager mitmache. So ein lager ist jedesmal etwas anderes. Es hat jedesmal andere leute, es findet an einem anderen ort statt, die atmosphäre ist anders, eine andere situation ist da und zudem ist man immer in einer anderen verfassung. Von daher ist es eine falsche überlegung zu sagen, es ist schlecht gewesen; ich gehe nie mehr mit. Im gegenteil es würde mich reizen, erst recht an einem neuen lager teilzunehmen. Das alles um zu wissen, ob die zuvor gemachten eindrücke stimmen oder nicht.

**Aldo:** Wir haben jetzt eine woche auf einem engen schiff verbracht und eine woche hier in der kirche. Das sind an sich zwei extreme, die in einen einklang zu bringen sind. Was denkst du darüber und wie ist es für dich gewesen?

**Arlette:** Die woche auf dem schiff war anspruchsvoller. Die körperliche betreuung der b's bot für mich wenige schwierigkeiten, trotzdem dass der platz auf dem schiff äusserst begrenzt war. Das nahe zusammenleben ohne ausweichmöglichkeiten bot einigen zündstoff. Das gibt manchmal einige probleme. Aber das nehme ich in kauf. Es hat auch für mich situationen gegeben, wo ich das gefühl hatte, einmal allein sein zu müssen. Dass dies manchmal unmöglich war, machte mich etwas kribbelig.

Am anfang war ich etwas unsicher. Denn ich war hilflos, weil ich nicht wusste, wann ich helfen sollte und wann meine hilfe überflüssig war. Auf diesem gebiet habe ich, auch mit hilfe der anderen, viel gelernt. Und mir persönlich hat das ganze lager viele positive eindrücke gebracht. Der gesamteindruck war gut. Und so habe ich keinen grund zu sagen, dass ich nie wieder kommen würde, sondern ich freue mich auf ein nächstes mal.

Aldo Eigenmann, Luftstr. 14, 8820 Wädenswil

